南拳入門

民國十五年四月出版

南拳入門全一冊

定價銀四角

外埠酌加運費滙費



創編者　江陰　許太和

校訂者　北京　許龗厚

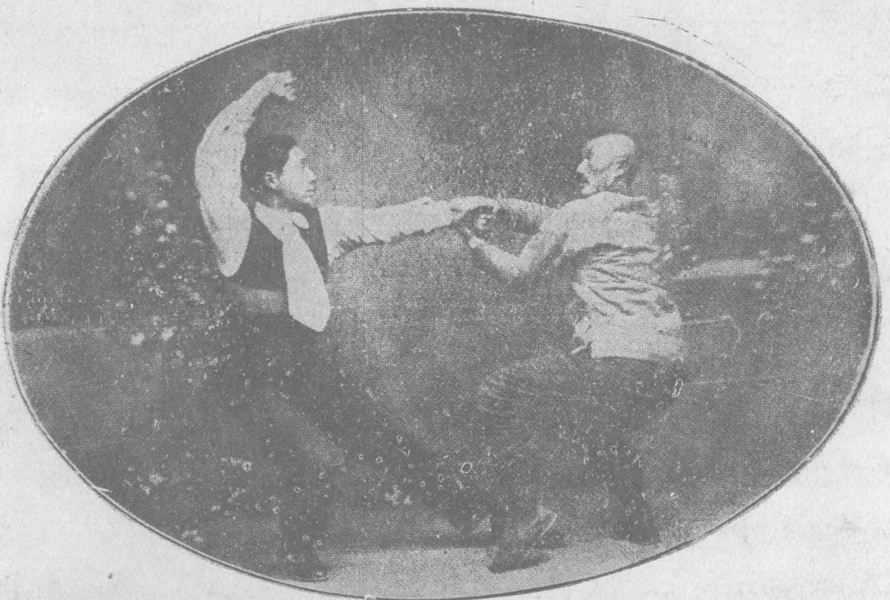
發行者　蘇州第一師範附屬小學校

印刷者　蘇州文新印刷公司　東中市廿二號　電話八九一號



江陰許太和先生五十小影

王瑩若題



太和先生與達才君的父子對拳

王瑩若題

序

癸亥春第一次全國武術大會、開於滬上。余應馬君子貞之召、攜體育研究社同人赴滬參加斯會、志在觀光南省拳術、以擴眼界。詎開會時、運動者類多北方拳術、頗以爲緣慳。嗣於該會招待所內、遇許君太和。年近五十、貌恂恂有儒者風。詢知精於「少林拳術」之「仁和派」及二日開會、見其運動矯健、精神活潑、而態度雍容不失常態。與糾糾之輩、不可同日而語。余今得見許君、誠不虛此赴滬一行也。近許君擬以平日研究所得、筆之於書、公諸同好、問敍於余、余知其書出版後、當爲社會造幸福不淺、而武術界亦從此放一光明矣。余謹拭目待之、是爲序。時爲

中華民國十二年秋右燕萬生許龗厚序於北京體育研究社中

序

予之識許君太和也、在民六之秋、時予方執教於寨門經正學校、與君爲同事、君江陰北漍產、北漍夙以國技著、君之長於國技、殆所謂人傑地靈歟、君尤富有責任心、道德亦高、時兼任文林二校長、逕一校職務、往返奔走、不辭勞瘁、歷一年如一日、予嘗覩其教授生徒、對於矯正姿勢、說明用功、不厭周詳、知其以引起興味爲原則也、拳術本無口令、君編爲體操口號、有條不紊、知其能注意於團體的規律動作也、且教程既畢、復指導種種化法、與北拳一一比較、知其能聯絡教材也、因謂同人曰、不圖於拳術家中、有深明教育原理、熟諳教授方法如許君其人也、君歷任常熟三高、吳江中學國技教席、所至蜚聲卓著、嘗本其平日經驗、著述一書、以餉學子、顏曰南拳入門、計屬稿之日、迄今行將十稔、常欿然不自足、屢加修正、日前來書謂出版有日、屬予一言、予爲鼓吹此事之一份子、因述嚮所欽慕者、與是書之緣起、以貽之、並以質之世之知許君者、

十五年五月一日李肖白識於滬上

余于拳術門外漢也。今夏歸里、季父太和先生、以所著南拳入門稿見示、繪圖立說、頗極詳明。並語余云、拳術本止一派、無所謂南北、特以南人軀幹較小、而手足靈敏、故長于趨避拒守之術、而拳法亦因之稍變、與北人拳法之專當攻勢者不同。又云是册所述、乃南拳基礎工夫、猶學書者之間架結構、無論學何書體、均當奉爲圭臬。至于各路拳法如何、各種兵器用法又如何、則如學書者之有蘇、黃、米、蔡、其宗雖一、而各家又不同、當另爲一編、詳述之、故名是書曰南拳入門。予即書其語、弁諸簡端。

十四年秋七月許枏識棟材

序

拳術之源、由來已久。漢書、齊愍以技擊強、荀子、齊人隆技擊、是則研究技擊之術者、於春秋戰國之季、已大有人在。南北朝時、達摩大師自天竺浮海至中國、應梁武帝之召、赴金陵談講佛理、以不契於武帝、乃渡江往魏、止嵩山少林寺、立見性強身之說。意者佛家尙虛無寂滅、一切皆空、故皈依者、投心覺海、束意玄門、大都志靡神昏。而達摩見性強身之說、其義盡以軀殼強而靈魂易悟、矯正皈依者志靡神昏之習歟。前後左右、凡十八法、少林開宗、卽始於此、其徒覺遠上人、闡悟其義、益以技擊劍術諸學、化爲七十二法、白李二氏、復融合舊宗、廣爲百七十餘法。嗣後代有傳人、宋時有張三丰者、別立門戶、法主禦敵、非遇困厄則不發、發則所當必靡、以靜致動、後人宗之、謂之內家。而以少林派之專以搏人爲主者、謂之外家、由是拳術有內外家之分、卽今之所謂南派北派者

是也。三手之後有關中人王宗、宗傳溫州陳州同州同明嘉靖間人故兩家之傳盛於浙東。而吾邑亦素以拳勇稱、有明末葉、清兵南下、所過州縣望風降服、鋒刃所及、勢如破竹、獨吾邑以彈丸小地、揭竿與抗、至死不屈。清兵之死傷者、以數萬計。此固爲忠義之氣憤發所致、然非拳勇習之有素、不爲功。北漍一市集也、僻處邑之東南隅、東鄰琴川、南毗梁溪、四周環水、田野肥沃、民風樸素、農商之暇、其醉心於拳勇者、尤衆。太平軍起、江南半壁、蹂躪殆遍、所至鄉市、殘殺慘酷、漍邑居民、乃募集壯丁、頭纏白布、以示區別、時人謂之白頭公、推智勇兼全者爲首領、點兵發將、儼如軍營。迴龍橋之役、中敵奸計、拳勇之士死亡幾盡、事定、集骨合葬橋畔、至今志士仁人之過其墓者、莫不唏噓長嘆、涕泗隨之、而其子孫尤爲之疾首痛心、哀悼不自已云。漍邑拳勇之專盛如此。太和先生漍邑拳勇家中之翹楚也、法宗南拳之仁和派、天性英邁、身軀矯健、有淸之末、國

事蜩螗、外侮日甚、先生以爲拳術一道、最精最古、乃體育之先河、足以健身强國、故其提倡、不遺餘力。壯年四出、授徒、足跡遍大江南北、英豪之士、趨之若鶩、故不十載、而徒以千計、民國初元、歷任滬上東亞體育、蘇臺中華體育、梁溪輔仁中學等校教師、暨澄江公共體育場技擊部主任。癸亥春、出席滬上全國武術大會、爲南拳仁和派之代表、深得該會同志之敬仰。近復出其所學、筆之於書、並精繪而詳說之、題曰南拳入門、欲廣同志之學習、振興國民之精神。付梓之先、囑余作拳術源流考、余于拳術門外漢也、愧無以應、幸與先生同處有年、姑擇其茶餘酒後爲余所演述者、爲之敘言如此。

十五年一月江陰王鑾若識

自序

我國學校體育教材、向取自國外、近年來始稍有以國技編爲教材者。考國技一道、原分南北兩派、北人軀幹雄偉、力大勢猛、善于攻、南人身體短小步履輕便、宜于守、皆各有其特長、未易分軒輊也。北派拳術如譚腿等、近日訪問多有印行、惟南拳則尙付闕如、予不敏、爰將幼年所習并年來在蘇省各校所敎授者、略加編訂、付諸梓人、題曰南拳入門、非敢擅稱著述、聊以供海內同志諸君之參考云耳、

十四年三月澄江許太和識



練習拳術的秘訣

凡人演技之後、往往面紅頸赤、氣喘吁吁、汗流浹背其故何在、在乎練習時不明理氣耳。故理氣實爲練習拳術之必要否則有損無益、茲將理氣之法述下。

何謂理氣、卽爲呼吸平均而已、譬如每打一拳、氣當輕輕呼出、至唇邊爲止、每收一拳、氣當輕由鼻孔吸入、呼氣若干量、吸氣亦宜等量、不可過多或過少、譬若呼出四兩、而吸入五兩或六兩、則吸氣多于呼氣、久之必成氣臌之疾、呼出五兩或六兩、而吸入四兩、則呼氣多于吸氣、必成咳嗽傷癆。總之、呼吸宜平均、如不平均、爲害不淺、面紅頸赤、氣喘汗流、特其小焉者耳、然亦爲致害之現象也。再練拳時不可過分用力、而存好勝之心、偶一不愼、頭暈目眩、四肢疲倦、久而久之、爲害亦不勝言也、習技者愼之。

步法基本

(一)立正式　(二)四平式　(三)寒鷄式　(四)絞絲式
(五)弓箭式　(六)登三式　(七)丁字式

基本徒手十三節

(一)左右手雙分掌　(二)左右輪替單拳　(三)左右雙鎗拳　(四)兩手雙上豁下倒　(五)四平步兩手舉兩足左右踹腿　(六)向前後雙掌手足長三步　(七)向前後單折拳足長三步　(八)向前後雙折雙鎗拳足以次上步成長三式　(九)右足向前上步絞絲腿　(十)向前上拳一腿兩足順序成寒鷄式　(十一)兩手輪替向前左右拳兩足順序上步成寒鷄式　(十二)左右足上步成寒鷄式同時兩手順序向前紥　(十三)足寒鷄式向後退步兩手上豁　(十四)呼吸

保守十二法

拘　棨　豁　帶　騰　擄　擴　勞　躲　避
閃　着

應用的拳法

冲天拳　落地金磚拳　分開一字拳　前後雙折雙分拳
單躲折拳　雙邊拳　單挑拳　雙挑拳
雙手營門勢拳　單蟹殼拳　雙蟹殼拳　蟹殼雙分拳
雙管拳及單管拳　老君推山拳　下冲拳　四平拳

劄法

扁劄

鑿法

鑿眉

搶子

單搶子　雙搶子

肘法

丁肘　挑丁肘　下冲肘　尅肘　折拳肘　竪肘　雙竪肘

頭肘法

佛頂肘

肩尖法

左肩尖　右肩尖　前肩尖　後肩尖

手法

直掌手　雙掌手　單插手　雙豁手　穿插手

下插手　單劈手　雙上劈手　下帶手　上架手
單圈手　雙圈手　營門勢手　利合手　雙分手
下倒手　單綵手　單拘手　單紮手　捆　手
單閃手　雙擄手　保胸手　上叉手　單托鼎手
雙托鼎手　單提鈴手　雙提鈴手　單托肘手　雙托肘手
下單叉手　下雙叉手　黃鷹搓手　上帶手　拉弓手
單挑手　雙挑手　雙豁手　雙捎手　單撓手
蛇點手　搖鈴手　雙壓手　下遡手　切地手
推弓手　照鏡手　雙發手　請　手　南無手
挑搖手　盤頭手　方搭手　白鶴朵（卽五花手）鎖　手
腕雪手　五龍進洞手　側角手　剪拷手　晚拷手

霸王請酒手　後插花手

臂法

左臂　右臂　後臂

膝法

刺膝　合膝　分膝

腿法

剷腿　繞絲腿　前後略腿　單靠腿　後撑腿　披腿

特殊運動

地掃　全轉　白鶴反身　旋風　前撲　鯉魚反身

野鷄撥天　後撲　一字步　蜻蜓躲　童子拜觀音　虎跳

搶板金斗　滾燈　單飛　雙飛　麻雀跳　田鷄跳

金鷄獨立　蜈蚣走

南拳入門目錄

南術入門

※基本步法

「求木之長者、必固其根本、欲流之遠者、必浚其泉源」這是人所共知的兩句、「老生常談」可是切莫輕視、我們學習拳術的人、却是須得拿來當做「至理名言」因爲練拳術不是兒戲、如其你有決心、當眞要練、那須得把基本築好、然後南拳北派、刀鎗劍戟、方得見你的效果、

下面六種步法和手法、就是基本的動作、諸位要學拳術嗎、請把他先操練起來、

(一)立正式

身體直立、兩手下垂、挺胸縮顎、兩腿用力、足尖和足跟靠攏、如下圖、



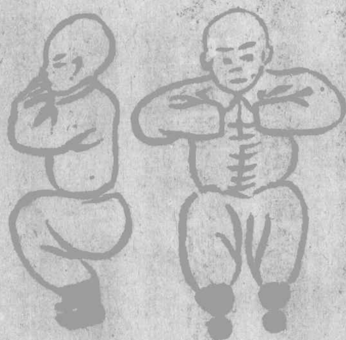
第一式

(二)四平式　從立正式起

(一)兩足尖向外轉、

(二)兩足跟向外轉、約離一尺二寸許、

(三)向下蹲、仝時兩手前平闊掌、指尖觸顎、如下圖、



第二式

(三)寒鷄式　從四平式起

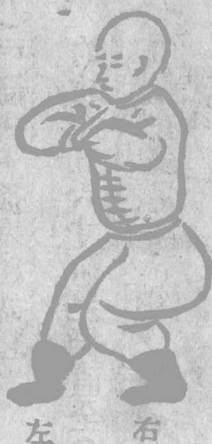
(一)向左轉、全身力量在右足上、

左足略屈、足尖用力踏緊、

(二)還原成四平式、

(三)向右轉、成寒鷄式、

(四)還原四平式、如下圖、



第三式

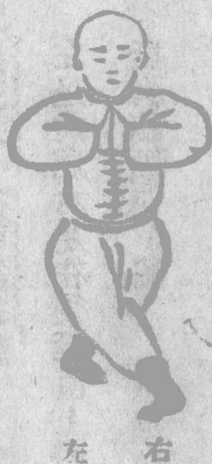
(四)絞絲式　從寒鷄式起

(一)兩足再向左轉、地位不動、

(二)還原、成寒鷄式、

(三)向右反對爲之

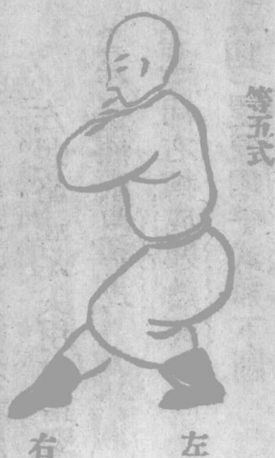
(四)還原、成寒鷄式、如下圖、



第四式

（五）弓箭式　從寒鷄式起

約放大五六寸、前足挺直、全身力量在後足、如下圖、



第五式

（六）長三式　從弓箭式起

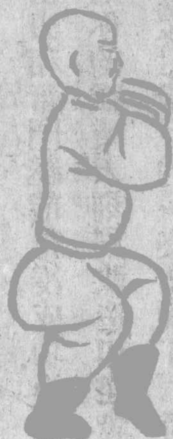
左足前屈、右足在後挺直、上體挺胸縮頦、如下圖、



第六式

一

(七)丁字式　從長三式起、左足收進點地全身重量在右足上、距離約五六寸、如下圖、



第七式

※基本徒手十三節

我們處在這二十世紀生存競爭劇烈時代，萬百事業，不可不有異常的努力和奮鬥纔能得湊成功．換句話說，即是你無論爲工，爲商，爲農爲士須得把你的職業去刻刻改造和建設，方才得有你的生存立脚點．但是要應你這「適者生存」的一條公例．——精神的充足和身體的健康，却是你應付戰鬥時的維一要素和工具．

這樣講來，我們在做百事之先，須得問一問「你的體格好不好」這分明是很要緊的了．在要講到身體好不好的問題，那就不得不歸談到運動方面去了．

運動足以强健我們身體，舒暢我們精神，這是誰都知道的．而運動中，最足以强固我們體魄的，那末要算是拳術了．不過拳術這項運動，說起來，正和

業石一個樣子.他能夠醫人,也能夠害人,如果用了得當,就於身體有莫大的利益,用了不得當,那末適足以損害我們的生命.江湖人的賣技伶人的教徒弟.他們就是這樣.——不管教法的如何——合於生理與否,——專用强功和盲動,弄到結果十死八九,實是可歎了!

所以拳術一項,總得有名師教授纔是.——接着人體生理上的發達,選配適宜的教材,學習初步,先從基本基本練好,再習他種,就不難連貫而見效果了.諸位要練習拳術嗎?下面十三節,就是基本的功夫,每天早晨照例操練幾下子,不難指日見效.——現在把他寫在下面,有不當處,尚祈海內專家指教.

第一節　雙分掌　（二節）

部位：立正式身體直立、兩肘抱腰、足尖靠攏、

（一）兩手向左右分掌、

（二）還原、

（十六動）



式一



式二

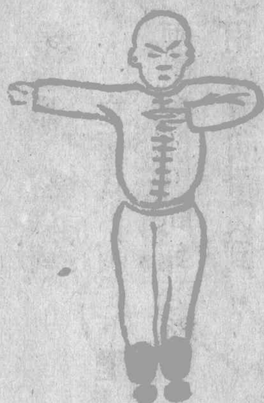
第二節　輪流單拳

部位：立正式

(一)左手向左打出、右手保胸成前平屈、

(二)右手向右打出、左手保胸、成前平屈、(十六動)

(二節)



三式

第三節　雙鎚拳

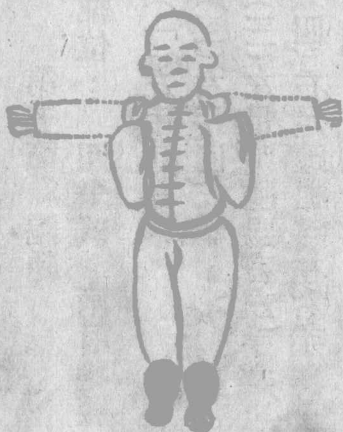
部位：立正式　兩肘抱腰

(一)兩手向左右出拳、

(二)(還原)(十六動)



四式



五式

(三節)

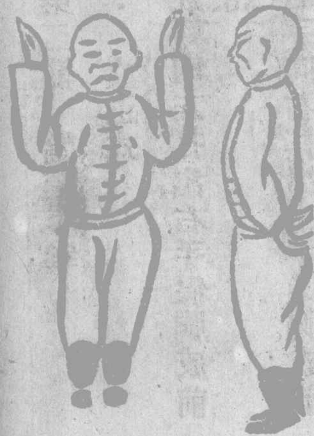
第四節　豁倒

部位：立正式、兩手下垂

(一)兩手自前上向耳旁豁、

(二)用腕力向臂後倒、

(十六動)



六式　(四節)

第五節　踹腿

部位：四平式　兩肘抱腰

(一)左手向左舉、

(二)右手向左舉、

(三)左足踹腿踢在左手掌上、

(四)右足踹腿踢在右手掌上



七式　(五節)

第六節　雙掌手　兩肘抱腰

部位：　長三式

(一)兩手向前掌、左足在前、

(二)還原向後右轉足在前、

(三)兩手向前掌、

(四)反復行之、

（十六動）

（六節）



式八

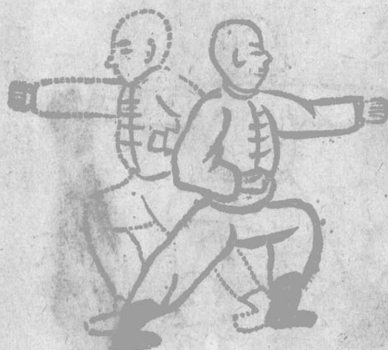
第七節　單折拳　雙拳抱腰

部位：　長三式

(一)左足前箭步、左手向前一拳、

(二)右向後轉右足前箭步、左手還原右手向前一拳、

（十六動）



式九

（七節）

第八節　雙折雙鎗拳

部位：立正式

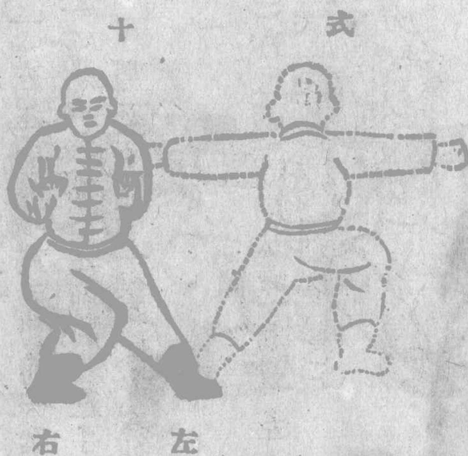
(一)左足前箭步、同時雙手前後拳、

(二)雙手抱腰、還原足不動、

(三)右足向前箭步、同時雙手前後拳、

(四)至(八)照上行之、同時右向後轉、

(十六動)



第九節　絞絲腿

部位：寒鷄式　兩肘抱腰

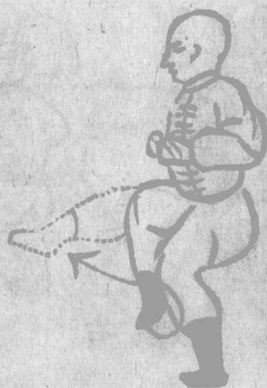
(一)右足提起向前撓圈踢出、

(二)還原右足在前、

(三)左足提起向前撓圈踢出、

(四)反對行之、

(十六動)



式一十

第十節　向前一腿一拳

部位：寒鷄式　左足在前、兩肘抱腰、

（一）左手向前一拳、

（二）左手還原、

（三）右足向前一腿、

（四）右手向前一拳、

（五）反復行之、

（十六動）

式二十



第十一節　向前左右拳

部位：立正　兩肘抱腰

(一)左足前出同時左手向前一拳、

(二)右足上步同時右手向前一拳、

(三)至(八)照上行之同時右向後轉還原、

(十六動)

(十一節)

十三式



第十二節　向前紮

部位：寒鷄式　兩肘抱腰

(一)左足前出同時左手前紮、

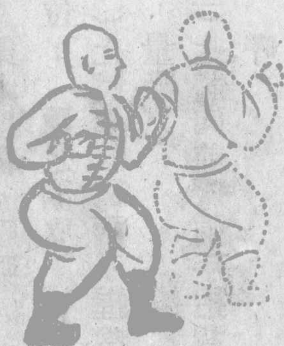
(二)右足上步同時右手前紮、

(三)至(八)照上行之同時右向後轉、

(十六動)

(十二節)

十四式



第十三節　向上豁

部位：　寒鷄式　左足在前

(一)右足向後退、左手向上豁、

(二)左足向後退、右手向上豁、

(三)至(八)照上行之、同時右向後轉、　(十六動)

(十三節)

十五式



第十四節　呼吸

部位：　兩足開立、

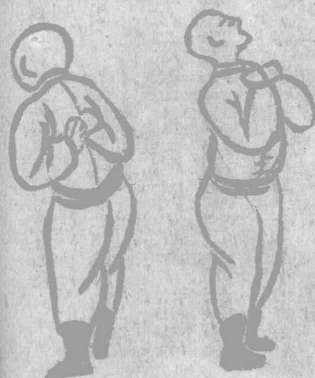
(一)上體向後彎、兩手握拳拍胸、盡量吸、

(二)上體向前彎、兩手拍背上、盡量呼、

(三)反復行之、　(十六動)

(十四節)

十六式



✳十二法的由來

下列的十二法，是鄙人七世祖仁和公，在嵩山少林寺所得，當初共有十八法，祖傳至今祇賸十二法、這十二個法子，他的名字叫做拘；紮；豁；帶；騰；擄；劈；躲；避；閃；著。吾們如果要學習拳術，一定要把他做基礎，使得身體活潑，手足敏捷，倘然遇着不測的時候，不至呆若木雞，受他人的苦哩.

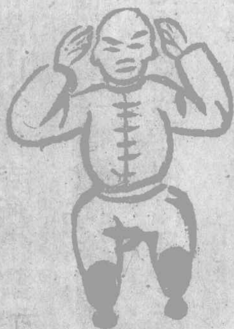
抅：自前方用力抅進、名曰抅、

紮：自前方抅進再向側、名曰紮、如下圖、



抅紮（一法）

豁：兩手下垂、用腕力上舉、成前上屈、掌向耳後、名曰豁、如下圖、



豁（二法）

帶：我將要跌倒時用一手握牢敵人的一拳名曰帶、如下圖、



（三法）

騰：鎗刺刀劈、一時不能照架、只得猛力後退、名曰騰、如下圖、



（四法）

擄：敵人向我一拳、我把兩掌擄住他的臂上、向左一逼、他的身體不能支住、就要跌倒、名曰擄、如下圖、



（五法）

搧：拳打足踢、一時不能抵禦、向側一披、不致打着、名曰搧、如下圖、



（六法）

劈：用任意一手掌邊、自前上方斬下、名曰劈、如下圖、

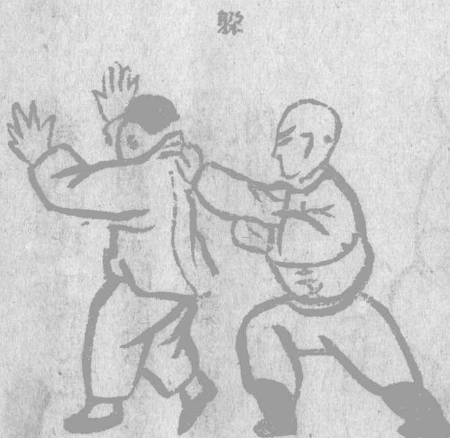
劈



（七法）

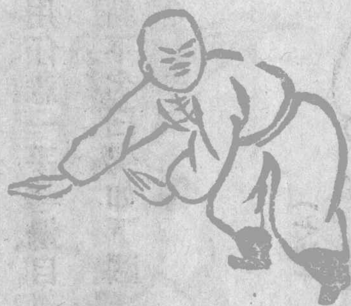
躲：幾個敵人、向我拳打足踢、一時照架不及、那時揸牢一個、來遮蔽我的身體、名曰躲、如下圖、

躲



（八法）

避：和搧、是大同小異、要腦經靈敏、身體活潑、一時不及、也向倒面一搧、名曰避、如下圖、



(九法)

閃：有人向我一拳、我就向側一搧、把順手向他肩旁一拍、他的足立不穩、就要跌倒、名曰閃、如下圖、



(十法)

著：一人時遇有衆敵人和我對打、那就寡不敵衆、只好逃避、名曰著、如下圖、



（十一法）著

※用拳指要

握拳打出，手掌向下，手背向上，是謂陽拳，既利打出，又易收進，且便彎曲，以擋敵人，反是謂之陰拳，其弊至大，吾人不可用之，再若出拳時，肩肘腕三力，同時并用，是謂蠻拳，收進既遲，又傷臟腑，有害無益，故吾人當純用陽拳，庶免莫大之弊．

單直拳

拳打出時、要用腕力、左足向前、或右足向前、左手向前、或右手向前、均可、

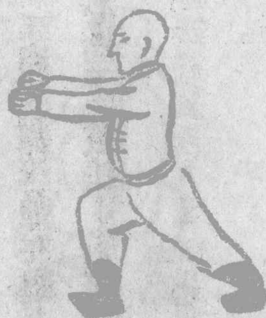
破法——用下挑手破之、



雙直拳

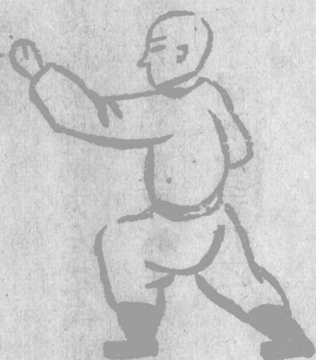
雙拳打出時、用平均力、或向後、向前均可、

破法——用入門插摑手破之、



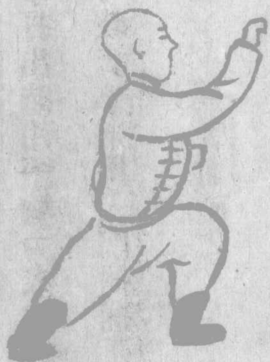
下撾拳

用腕力、（手心向上）撾起、撾在敵人顎上、或肚子上均可、左右手相同、破法——用下劈手破之、



下彈拳

用一手、向上彈起、彈在敵人的顎上、（手心向下）破法——用單挑拳破之、



冲天拳

敵人拿我壓倒地上、我用一手向他顎上一拳、敵人就要向後跌倒、



落地金磚拳

敵人身體很大、走路不便利、那時我用一拳、向他足背上打下、最有效力、

破法——用豎肘破之、



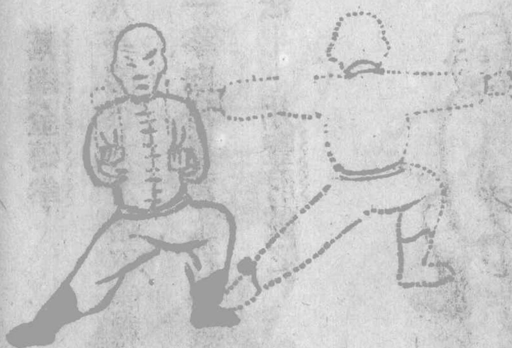
穿身拳

敵人走路時、乘其不備、用左手放在頭上、右手向左腋下打出一拳、



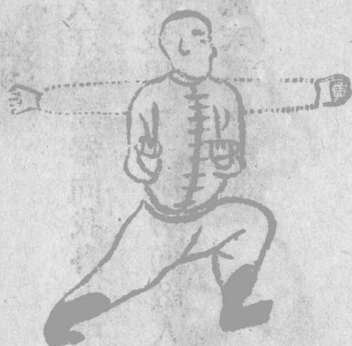
分開一字拳

敵人左右攻進、我用兩手向敵人胸前打出、可把敵人左右跌倒、



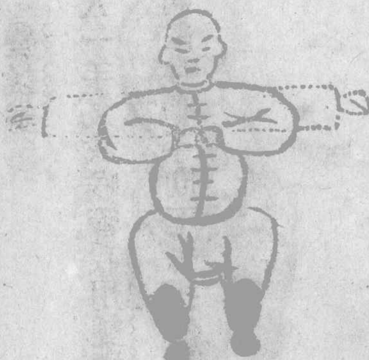
前後雙折雙分拳

敵人向我左右攻進、我用兩手前後雙折雙分拳破之、



雙邊拳

敵人在側、我用兩拳左右打出、（自胸前至左右）（手心向下）敵人就要向後跌倒、破法——用白鶴反身破之、



單挑拳

敵人手執重器、向我身上中部打下、那時我用一手腕力向敵人重器挑拳、那末可以破他、



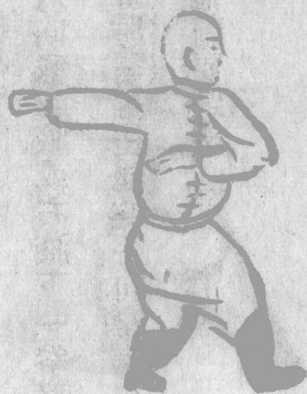
雙挑拳

敵人一手叉我喉管、我用雙挑拳破之、再絞住他手向下一折、他就跪倒、



回龍拳

前後敵人、向我頭胸部打下、那時我用右手向後一拳、左手向前丁肘破之、



雙手營門勢拳

敵人兩手向我頭部、或腹部打下、那時用右手上架、左手下押破之、



單躲折拳

敵人向我左腋、或右腋下一拳、那時用折肘拳、折住他的手、向左或右一轉、他就要跌倒、



單蟹殼拳

敵人掃我足部、那時用右手、或左手、向他頭上一蟹殼拳、(手心向上)、他受了痛苦、即刻昏倒、



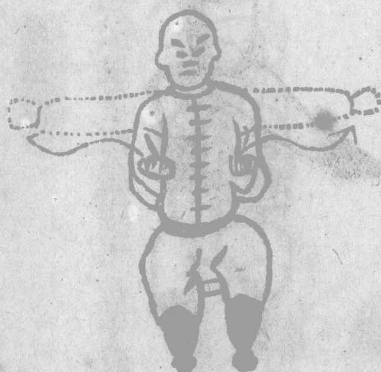
雙蟹殼拳

敵人前來插我膀胱、那時我用雙蟹殼拳、打他頭部或背上均可破之、



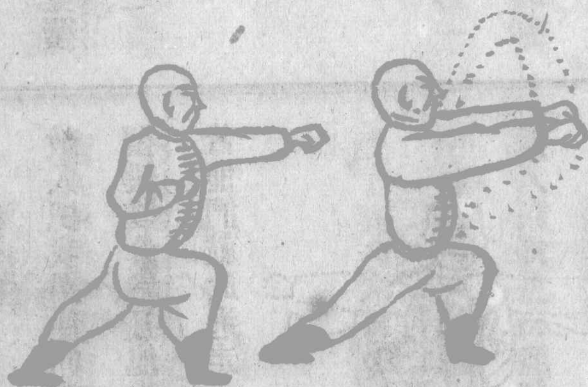
蟹殼雙分拳

敵人把我團住、向我身上亂打、我用蟹殼雙分拳、打他們的面部、受了痛苦、他們就此逃走、



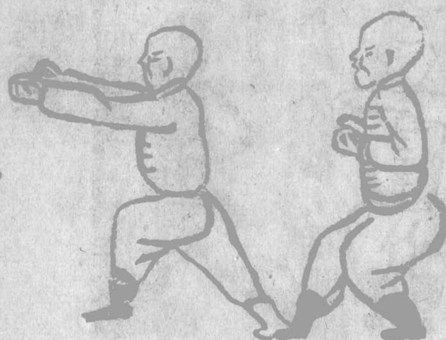
雙管和單管拳

雙管和單管大同小異、雙管用兩拳打敵人的兩耳、單管用一手打敵人的一耳、



老君推山拳

敵人前立、乘其不備、我用兩拳向他胸前推出、他就要向後跌倒、破法—用雙挑拳破之



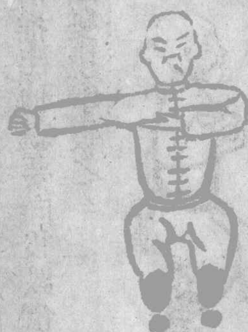
下沖拳

敵人揸住我腿、我用右手、向下一拳、打他背上、他就揸不住了、



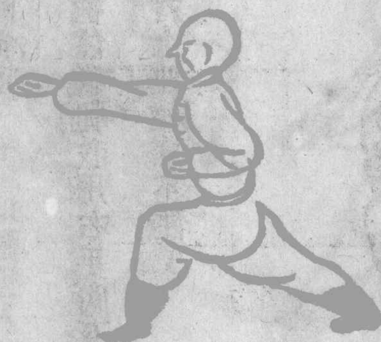
四平拳

敵人向我腰部一插手、我就向他肩上一拳、他就要跌倒、



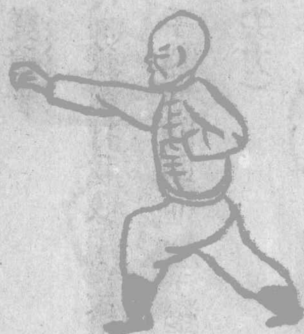
直扁劇

扁劇、打敵人的頭上、(手心向下)破法——用上挑手破之、



單擊眉

單擊、用二指少屈、（手心向下）擊敵人的胸前、或頭部、破法——用單鉛手破之、



單槍子（又叫雙龍入海）

敵人打我、我用二指、去擊他的眼精、破法——用上撓手破之、



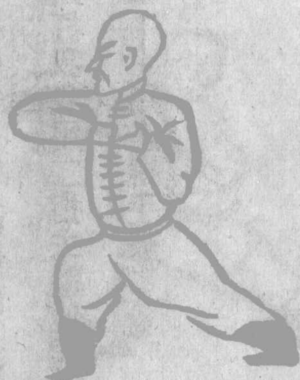
雙槍子

敵人前後來打我、我用雙槍子去鑿他、一手鑿他的頭部、一手鑿腹部、（一二指尖力、）



丁肘

敵人側邊來打我、我用一手、去丁他胸部、或腋下、破法——用單蟹殼拳破之、



挑丁肘

敵人左右來打我、我用挑丁肘、去打敵人的腰部、用二二手、是下至上挑起、破法——用扁手破之、

一



二



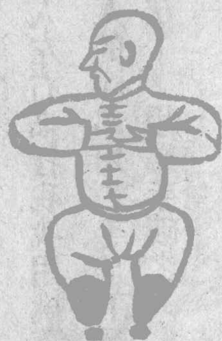
下冲肘

敵人打我足背上、我用一手握拳、向他背上冲下、(用肘冲之)



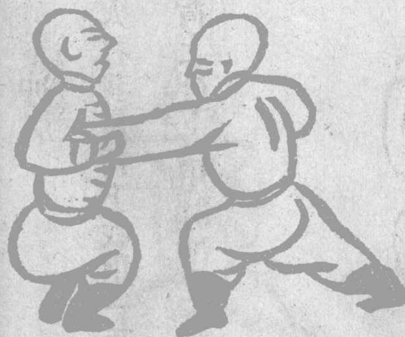
剋肘

敵人向我一尖肩、我用剋肘去剋他肩旁、他就要跌倒、破法——用後壁肩破之、



折拳肘

敵人向我腋下一拳、或揸住我的衣服、那時我用一肘、向下一折、折住他的手、再向前後一壁、他就要跌倒、



豎肘

敵人向我一臂、來撞我的腹部、那時我用豎肘、打他的背上、(用肘力是上至下、)



雙豎肘

敵人向我後璧肩來撞我、我用雙豎肘、去打他背上、他就要跌倒、



右肩尖

敵人向我一肩尖、來撞我的胸部、或背上、那時我一搧、他就要跌倒、



頭肘（卽頭）

敵人用頭來撞我胸部、或背部、我用兩手、向他頭上一切、他就要跪下去、



佛頂肘（卽頭）

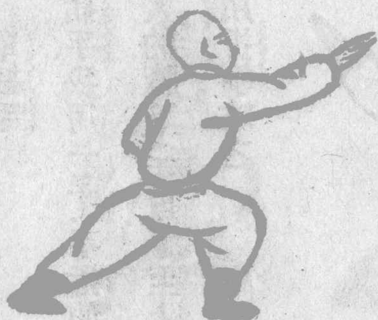
敵人拿我頭䫻住、我可用佛頂肘、向上一頂、把他身體頂起、他就要向後跌倒、





直掌

敵人在前面走來、我用一手、向他肩上一掌、他就要向後跌倒、破法——用豎肘破之、



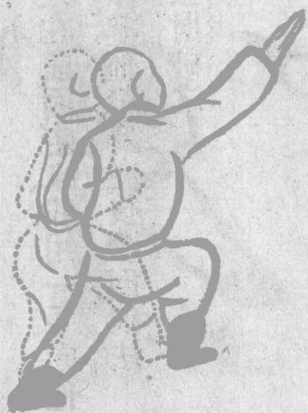
雙掌手

敵人兩手向我肩上一拳、我用雙豁手破之、



單插手

單插手、我用一手、（手指伸直）去插敵人的腋下、（手自下至上）破法——用折拳破之、



穿插手

敵人打我頭上、我用左手向上拷、右手向左腋下插去、(插他胸部、)



下插手

敵人鑿我眼睛、我用左手向上拷、右手向他腹部上一插手、他就要逃走了、



單上劈手

敵人打我的耳朵、我用右手向左方劈出劈去他的一手、我不致給他打到、



雙上劈手

敵人執棍前來打我頭上我兩足向後移一步同時兩手向上一劈劈去他的棍子我不致手打着、



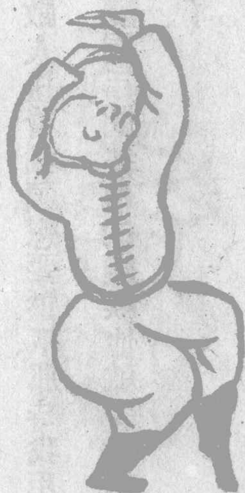
下帶手

敵人打我一拳、我的身體就要向後跌倒、將要跌倒時、我用一手帶住他一拳、可以保除不跌、



上架手

敵人一手劈我頭上、我用兩手向上一撓、并且向他腹部一腿、他就要跌倒、



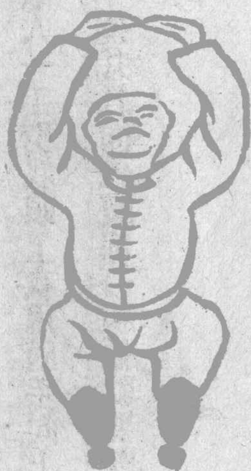
單圈手

敵人打我頭上、我用左手上架、(卽單圈手、)再用右手一拳、打他胸部、他就要跌倒、



雙圈手

敵人扭着我頭、想要壓下、那時我用雙圈手、圈住他的咽喉、他就要放手了、



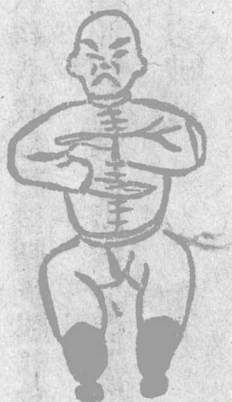
營門劈手

敵人拿左手、向我頭上劈下、右手向我胸部一拳、那時、用我左手向上撓、右手向右方豁、再用一足踢他腹部、



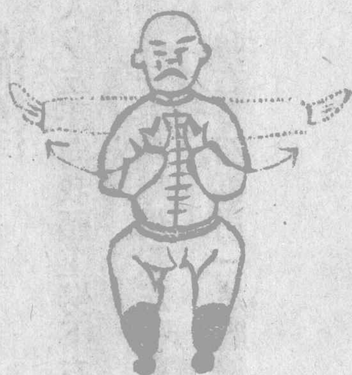
和合手（手心相對）

敵人一拳打我胸部、我用和合手、合住他的手、向上一折、他就要跌倒、



雙分手（手心左右向外）

敵人有二同時揑住我的頸根我用雙分手、去分他們的腕部、就不能揑住我了、



下倒手（後提領）

敵人踢我腰部、和槍刺我腿部、我用兩手臍力向後豁出、（自上至後）那時可以破之、



單躲手

敵人用刀刺我腹部、我用單躲手破之、(不輪一手)



單拘手

敵人打我胸部一拳、我可用一拘手、或紮手破之、



單槊手

敵人插我胸部、我用一拘手、或一撓手破之、



捆手

敵人打我鼻上、(二扁剷)我用右手控住他的手、左手向他肘尖一托、再向後一折、他就要跌倒、



單閃手

敵人鑿我眼睛、我用左手扭住他的手、再用右手向他肩上一閃手、他就要向側跌倒、



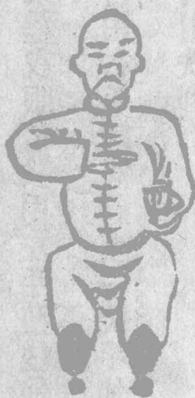
雙擄手

敵人來叉我的咽喉、我用雙擄手擄他一手、再向右邊一蹩、他就要跪倒、



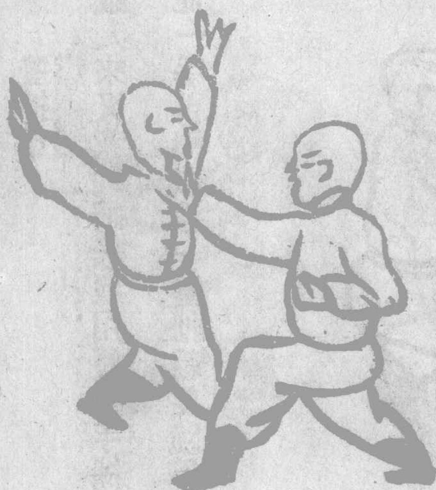
保胸手

敵人兩指、來盤我胸部我用上撓手法破之、



上叉手

敵人打我頭部、我用左手、豁去、右手再去叉他的咽喉、就要向後跌倒、



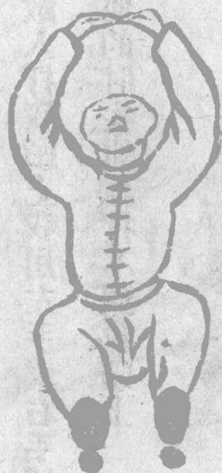
托鼎手 （手心向上）

敵人向我一掌、我就要向後跌倒、那時、我用一手去揸住他的一拳、再向後一挍、他就要跌倒、



雙托鼎手

敵人用頭撞我腹部、我用右手控住他的頸皮、左手控住臂部、向上一托、他就要拋出去、



單提鈴手和雙提領

這二法、不能概說、只可隨機應用、依上面下彈拳用法相同、



單托肘手

敵人打我頭上、我用左手、或右手、托他的肘尖、他就打不到我頭上、



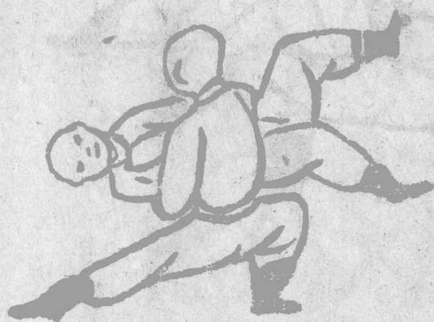
雙托肘手

敵人左右來擊我頭上、我用兩手、托住敵人的肘尖、再向上一托、他們就要坐倒



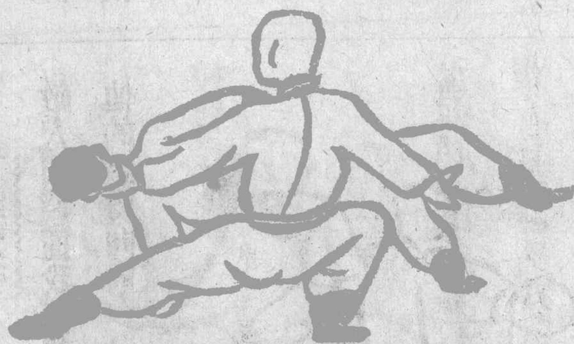
下單叉手

敵人用臂撞我腹部、我用一手摯住他的頸皮、向前一叉、他就搭倒、



下雙叉手

敵人用後撑腿來踢我、我用右手控住他一足、再用左手叉住他的頸皮、那時、用力向前射出、他就要跌倒、



黃鷹揸手

敵人要揸我的臉部、我用右手去揸他的陰莖、那末、他就可以放手了、



上帶手

敵人向我一掌、我要向後跌倒、那時、我用一手揸住他的一手、再向後一絞、他要跌倒、



拉弓手

敵人揸我兩肩、我用左手揸住一人的前胸、向前直出右手揸住、一人的頸皮、向右掣進、右邊的人就要跪倒、



單挑手

敵人踢我肩上、我用左手向他足上一挑、他就要向後跌倒、



雙挑手

敵人叉住我腰部、我用兩手楂住他的手骱、再向後一折、他就要跌倒、



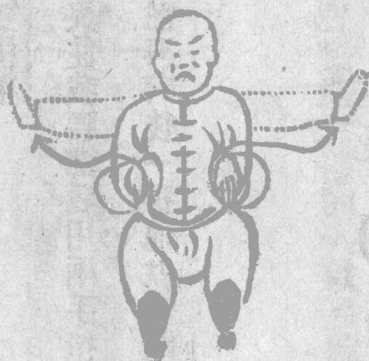
雙豁手

敵人打我兩耳、我用雙豁手破之、用兩手向左右豁出、那時、再向他胸前一圈掌、他就要跌倒、



雙梢手

敵人左右搿我、我用雙梢手、向他們的咽喉上一靠、他們就要跌倒、



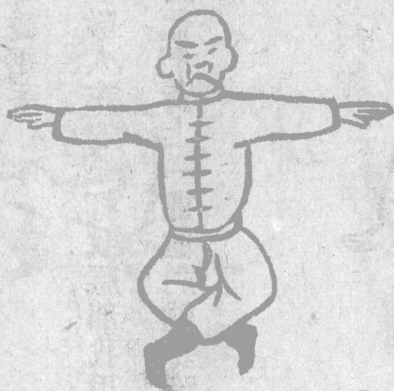
單撓手

敵人打我左耳上、我用左手、向上一撓、就能破之、再用右手一拳、他就要跌倒、



蛇點手

二個敵人、控住我的頸部、我用蛇點手、去點他們的胸部、(用二指)就可以破之、



搖鈴手

敵人前來打我鼻上、我用搖鈴手絞住他的一拳、再向左邊一拘他就要向後跌倒、



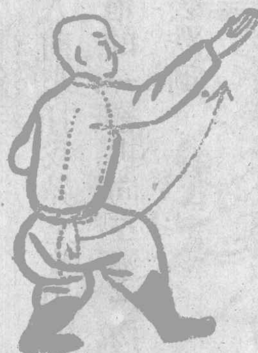
雙壓手

二個敵人、左右來打我腰部、我用兩手、向他們背上一押、他們就要跪倒、



下摣手

敵人向我一腿、我用一手、向他足上一摣、他就要向後跌倒、



切地手

敵人用棍子來點我腿上、我用左手、向下一切、右手保胸去抵住他的棍子、那可以破之、



推弓手

敵人有二一個用肩前來撞我胸部、我用左手、向他肩上一掌、一個用臂後面來撞我腿部我再用右手向後一劈、就可以破之、



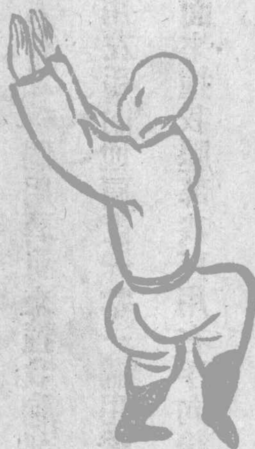
照鏡手

敵人用鑿眉來鑿我眼睛、我用左手向上一撓、就可以破之、再用右手向他一拳、他就要跌倒、



雙發手

敵人向我一面掌、我用兩手向上一發、發他的肘上、他要向後跌倒、



請手

敵人抱住我身體、我用請手、向他面上掌出、他就要跌倒、



南無手

敵人用頭頂我顎上、我用南無手、向他兩乳上一折、他就此向後跌倒、



挑當手

敵人兩手插我身上我用兩手揸住他兩手、再向前一折、同時右足向他胸部一腿、他就要向後跌倒、



盤頭手

敵人後面來扭住我的頭、我用左手、向後一劈、右邊一人叉住我頭皮、我用右手向他喉管上一劈、他們就不能扭住我了、



方搭手

敵人打我胸部、我用兩手搭住他一拳、他就不能打着我了、



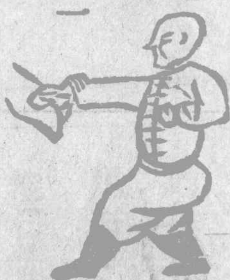
白鶴朵

敵人右面來打我肩上、我用右手向他肩上一撑、左面一人向我胸部一腿、我那時向後提鈴一劈手、劈他腿上、就可以破之、

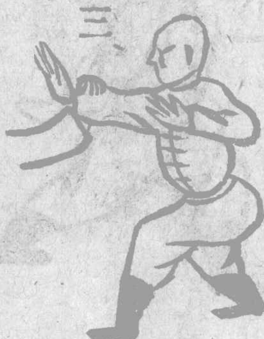


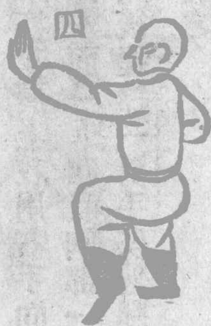
腕雪手

敵人一拳、打我胸部、(手心向上)、我用右手、楂住他的一拳、他用腕雪手法、來破我、拿我一手反轉、(手心向下)、再用左手、向前劈出、那我就此楂住了、



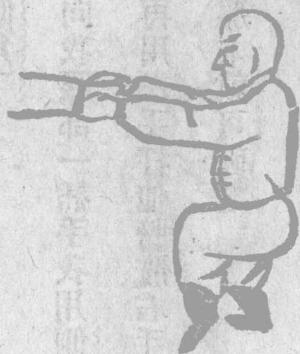






鎖手

敵人向我一拳、我一時不及抵禦、那時我用兩手鎖住他拳上、（用兩拳、搿住他一拳）那末、他打不到我身上了、



五龍進洞手

敵人向我足上一地掃、我用兩手揸住他的兩耳、那末、他掃不着我足了、破法、——用上豁手破之、



側角手

敵人向我腰部一插手、我用側角手破之、再用左手、打他膀胱、右手打他頭部、那末就可破之、



剪拷手

敵人鑿我面部、我用剪拷手、剪住他的手腕、（用兩手絞叉他住他的手腕）再向後一折、他就要跌倒、



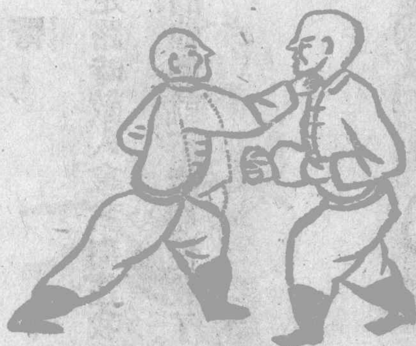
脫拷手

敵人揸住我腿尖、我用脫拷手向他手上一拷、(兩手用力向腿上拷下、)他就能脫手、



霸王請酒手

敵人對我有不良之言、我用霸王請酒手法去破他、用右手向他頷上趨起、他就向後跌倒、



後揷花手

敵人後面來搿住我、我用後揷花手、揸住他的陰莖、受了痛苦、就能放手、



臀

我走路時、敵人拿我搿住我、我用臀撞他們、他們就不能搿住我了、



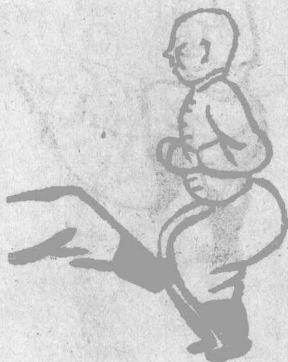
刺膝

敵人前來掿住我、我用膝蓋、向他腹部一刺膝、他受了痛苦、就要脫手、



合膝分膝

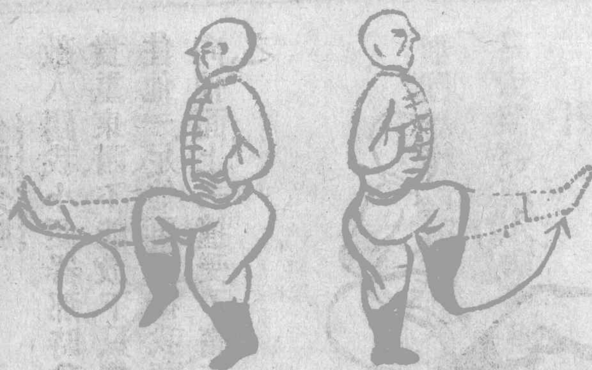
敵人踢我小便器、那時我手裏拿了貴重東西、不能放下、只能用兩膝合住他一足、他再要樝我頭部、我用頭向他面上去撞、受了痛苦、就可以破之、



98

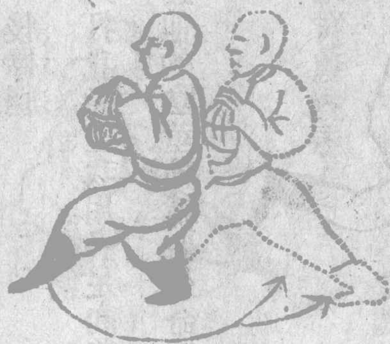
劖腿和繞絲腿

敵人踢我、用劖腿、或繞絲腿來踢我、我用一手、繫他足背上、那可以破之、



前後咯腿

兩手拿着東西、不能放下、敵人前來打我、我只好用一足、（向前或後）去咯他的足上、如果咯到、他就要跌倒、



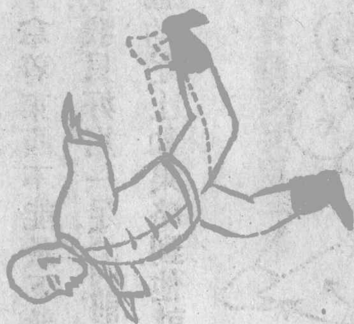
單靠腿

敵人用膝蓋來刺我身上、我用單靠腿、靠他膝上、他就要跌倒、



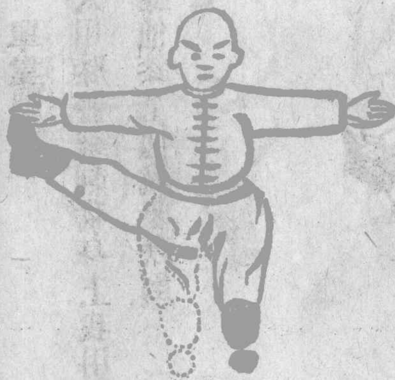
後撐腿

敵人打我背上、我用一足、向後一撐腿、踢他的陰莖、他就要生命難保、



披腿

敵人同我面向而來、他用左手打我頭上、我用右足、向右一披腿踢在他背部、他就要跌倒、



地掃

敵人拿我圍住、我想要脫身、那時蹲下去做一地掃、用兩手放在地上、右足在地上撓一圈、(上體不動)、掃敵人的足上、掃着他們、就要跌倒、我乘此時、可以逃走、



全轉

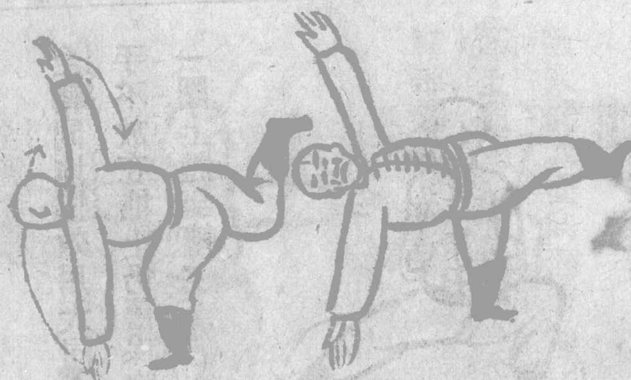
全轉同地掃效用、大同小異、不過兩手不放在地上、仍舊保胸、用一足撓一圈、上體全轉、



白鶴翻身

這法應用、和後撑腿相同、

（二式）　（一式）



旋風

敵人向我追急、我一時不能逃走、那時用一個旋風、把身體向下一蹲用右足向左旋轉、踢他背上、身體同時跳起、他就要向前跌倒、

（一）



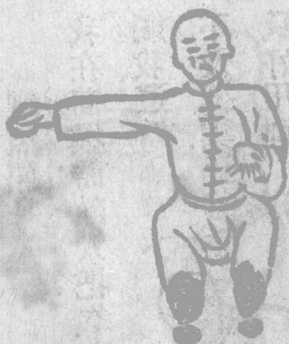
（二）



（三）



（四）



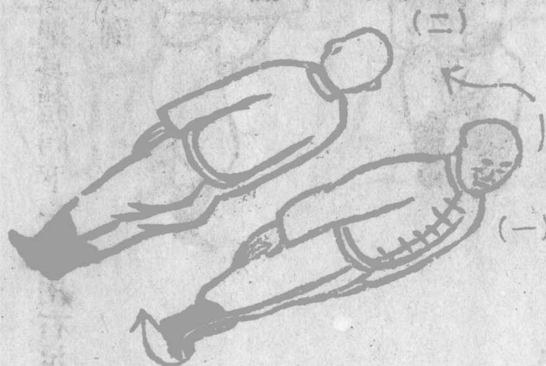
前撲（又名當面跌雪）

敵人打我背上一拳、或一腿、看見打着我身體時、就向前撲下、他就此打不到我背上了、



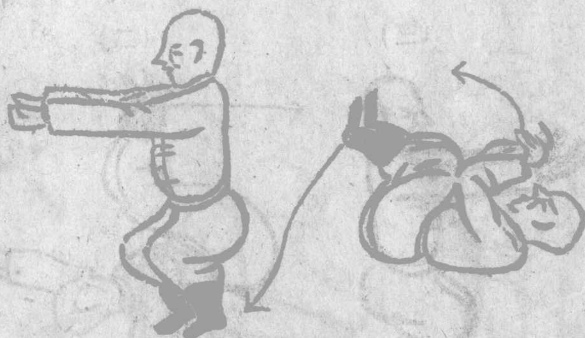
鯉魚翻身

我在前撲時、敵人把拳來打我鎗來觸我、這時不及抵禦、只好用鯉魚翻身、就是用身體向左或右翻轉、那末可以避去、



野雞搜天

我跌倒時、兩足不能伸直、敵人再來打我、我用兩足向上踢出、他就此要向後跌倒、我乘了這個勢、就可以立起、



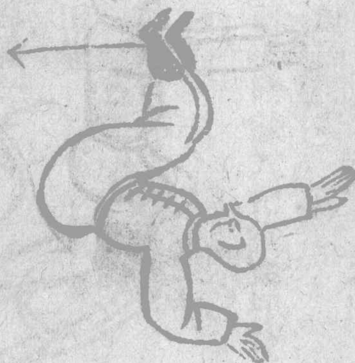
後撲（又名背後跌雪）

這法和前撲大同小異、不過是向後跌下、比較起來要活潑一些、

（一）



（二）



（三）



以下動作、都歸于特殊內軆的動作和方法、寫在下面、

一字步

方法：（一）立正兩手下垂、

（二）兩足向左右或前後跳開、足成一字式同時兩手着地、全身力量在兩足上、


（一）


（二）

蜻蜓躲

方法：兩手握橫手在胸前、同時兩足上舉挺直、全身力量在兩手上、



童子拜觀音

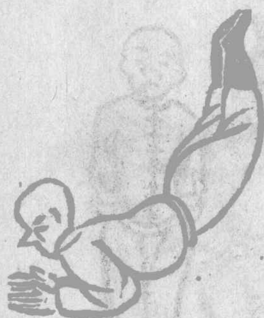
方法：（一）身體盤坐如僧、左足在下、右足在上、兩手合掌高舉、

（二）合掌向下着地、及肘尖、兩足並舉向上、全身力量、在兩肘上、

(一)



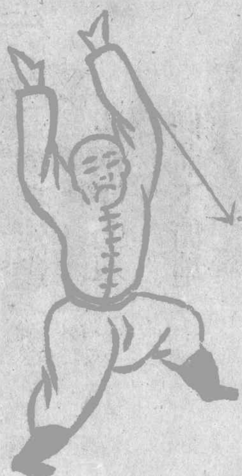
(二)



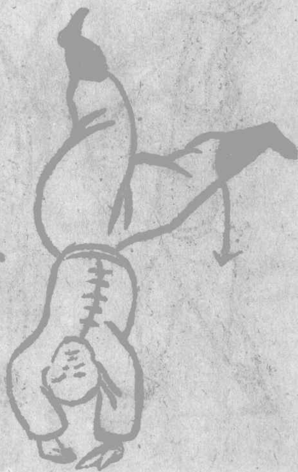
虎跳（二）

方法：兩手向上舉上體向左彎下、兩手着地兩足向右上豁轉、豁成一個圓形、

(一)



(二)



(三)



搶板金斗

方法：(一)向前走幾步、兩手上舉、向前下俯地、兩手着地、(二)兩足用力向後上跳起、跳一圈、(三)立正、

(三)



(二)



(一)



滾燈

方法：(一)立正身體、向前彎、兩手抱足、

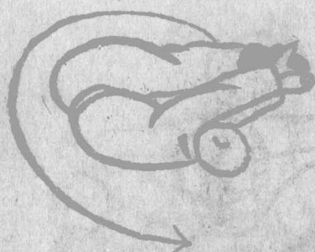
(二)兩足用力向前滾下、

(三)向上立起、

(二)

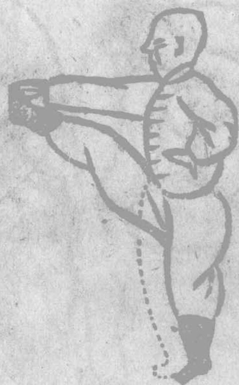


(一)



單飛

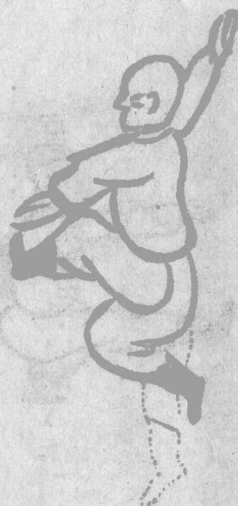
方法：(一)立正、兩手叉腰、(二)右足向前方踢起同時右手打在右足足背上、

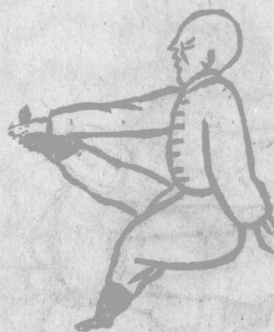


雙飛

方法：立正式、(一)身體向下半蹲、(二)左足向上踢起、右手在前、左手在後、(三)左足將要落地時、右足向上踢起、右手同時打右足足背上、左手在前、


(一)


(二)

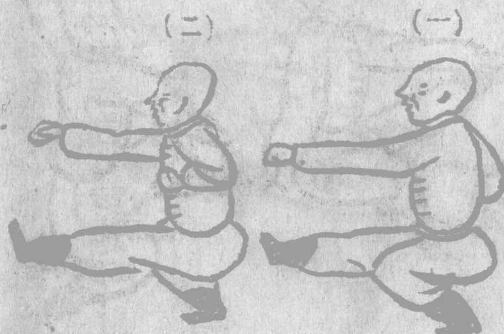

(三)

麻雀跳

方法：(一)身體立正、

(二)身體蹲下、左足向前伸直、右足屈、右手在前、

(三)右足跳起向前伸直、左足屈、左手在前、跳法同麻雀相同、

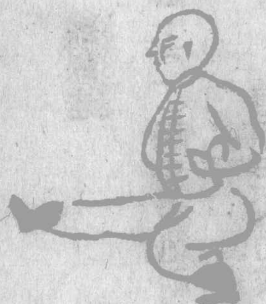


金鷄獨立

方法：(一)身體立正、

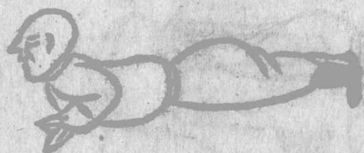
(二)一足向前舉平、兩手叉腰、

(三)向下蹲、



田鷄跳

方法：全身下合、如田鷄、足尖及手掌着力、身距地寸許、跳時、手足齊動、(不論前後左右)



蜈蚣走

方法：(一)兩手着地、兩足向後伸直、用足尖力、成一字式、全身力量在手足上、身離地一寸許、

(二)向前或後行走、



上面幾種都是基本和應用法，下面這個是連貫的了：他的名詞叫做天罡拳，一共有六小節，這本書上纔登第一節：還有五節，再在下册披露、請閱者原諒！

第一節　天罡拳



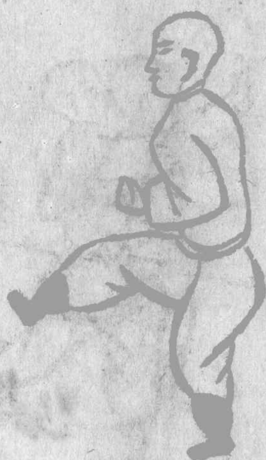
第一式：立正、面向南、右推弓手向前、左手向後成提鈴手、

第二式：左推弓手向前、右手向後成提鈴手、

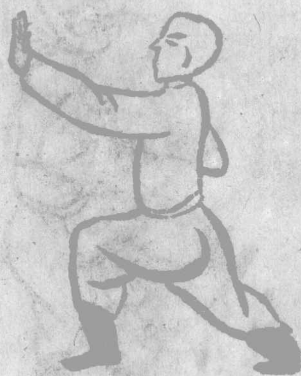
第三式：右手向右前斜掌、同時右足向右前斜、成反長三步、（面向西南）左手向左後斜成提鈴手、（卽白鶴朱）



第四式：右手折拳靠腰、左手在胸前成單朶手、同時左足成丁字步、（面向東南角）



第五式：右足向前一劇腿、



第六式：左手向前一掌同時左足前成長三步、



第七式：右手向前一拳、同時左手收成保胸手、

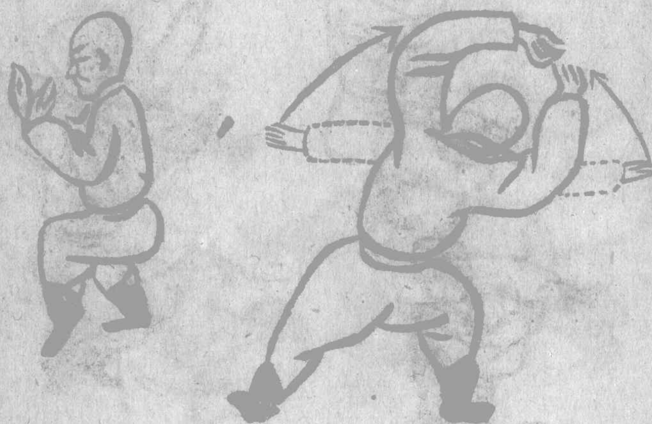


第八式：兩手向上左右分開、向下下挑手、同時左足收成丁字步、



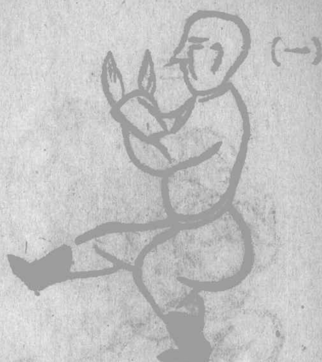


第九式：身體向左轉、足成絞絲步、(面向東南角)同時右足向前一絞絲腿、着地成反長三步、

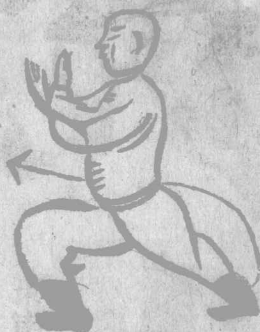


第十式：兩手向上分開、握拳相對、成獅子大開口、手心向上、（面向西北）

第十一式：兩手向左右、成下挑手、左足成丁字步、（面向西北）



(一)



(二)

第十二式：右足向前踢第一腿、足着地成反長步、



第十三式：左足踢第二腿、左向後轉、

(一)



(二)



(三)



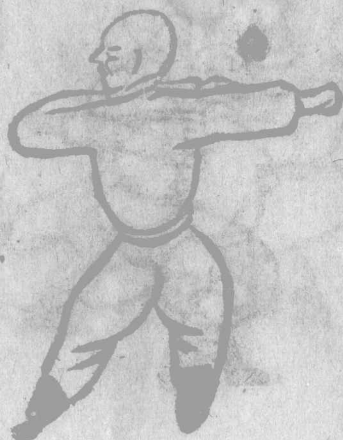
第十四式：再向左轉、右足踢第三腿、足着地成反長三步、(面向東南角)





第十五式：獅子大開口、（面向東南角、）

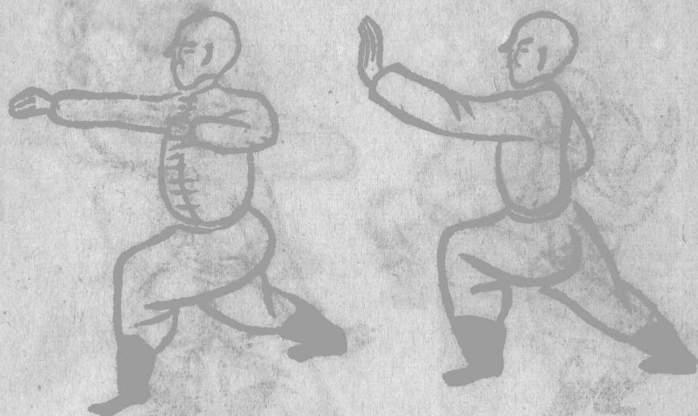
第十六式：右足移至左足前方、成絞絲步、同時向右轉、（面向西南角、）兩手向右邊後成回龍拳、





第十七式：左足向前一步成弓箭步、(手不動)

第十八式：兩手向前撓圈、同時向前騰一大步、成弓箭步、兩手向下切地、成切地手、



第十九式：左足變成長三步同時手向前一掌、

第二十式：右手向前一拳同時右手收進成保胸手、





第二十一式：五花手、兩手在胸前、右手向左肩上撓圈止右、左手提起、在右手上撓圈、同時兩手向左右分開、成白鶴朵、

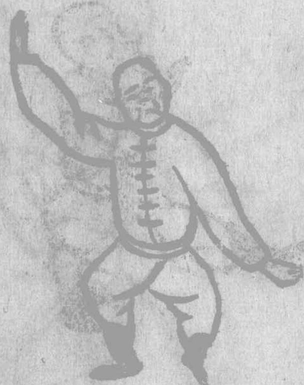
第二十二式：下挑手、足成絞絲步、





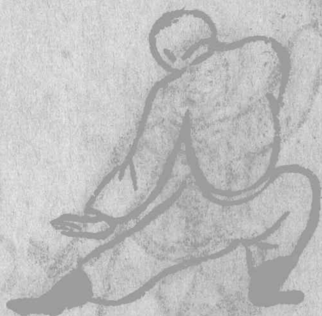
第二十三式：右足向前一腿、成反長三步、





第二十四式：獅子大開口、（面向東北、）

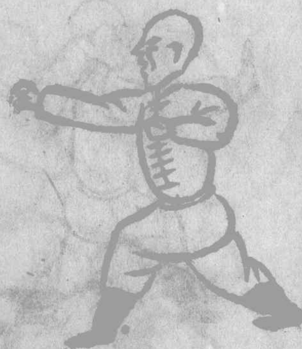
第二十五式：五花手成白鶴杂、左足前丁步、





第二十六式：向前騰一大步、成弓尖步（面東北）同時左手成切地手、

第二十七式：卽變長三步左手向前掌





第二十八式：右手向前一拳、左手成保胸手、

第二十九式：五花手、成白鶴朵、左足成丁字步、

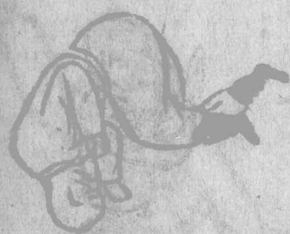




第三十式：下扰手兩足成絞絲步

第三十一式：右足向前一腿、着地成反長三步、



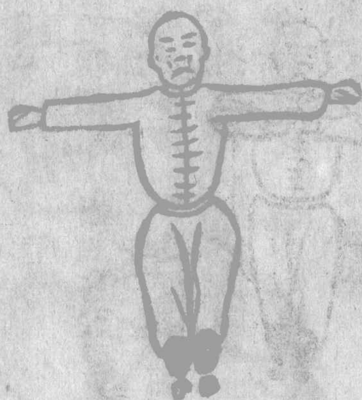


第三十二式：獅子大開口、（面向西南）

第三十三式：右足向左踏一步、同時兩手抱腰向左轉肩向地側肩金斗（面向南）



第三十四式：金斗立起、成四平步、兩手雙折拳抱腰、



第三十五式：兩足立正、同時兩手雙搶拳、



第三十六式：兩手向前雙圈手下垂、成還原、

虎珀丸 又名 和傷丸 耑治跌打重傷法

歸身 蘇木 生地 羌活 丹皮

杜仲 鹽水炒 熟地 白朮 各二兩 陳皮 南星

獨活 川斷 各一兩 乳香 去油 沒藥 去油 赤芍

川芎 茯苓 青皮 白芍 各一兩 木瓜

牛膝 苡仁 各三兩 虎珀 二錢 茄皮 四兩 桂枝 一兩

肉桂 二錢 黑豆 四兩 桑枝 三錢 甘草 五錢 共研細末

紅糖爲丸 每丸重二錢中者每丸一錢五分 每天吃二次陳酒送下

清心和氣湯 治跌打重傷者吐血後用

麥冬 百合 橘紅 紫菀 丹皮

蘇木 各一錢 山藥 二錢 槐花 二錢 厚朴 八分 香附 八分

青皮八分　甘草三分　加燈心二十根　河水一碗　煎透

每天吃二次

治跌打損傷重者速用　二便不通　淤血不散　肚臟氣脹　上攻心胸

兩幾死者　先用此藥方治之

生軍及陳酒先煎二兩　歸尾五錢　桃仁去皮尖七粒打　加酒一兩共煎

雞鳴時服　每天上午下午二次

如聖散　治手足別傷

川草烏去皮各三錢　蒼朮　白芷　細辛　川芎　防風各一錢

共研末重者吃一錢　中者吃五分　下者吃三分　此藥不可多吃陳酒

送下

傷散藥

生川草烏各五錢　白茄子一兩　乳香沒藥各五錢去油　元寸香一分

樟冰四錢　白芷五錢　南桂三錢　五茄皮一兩

生半夏五錢　生錦紋七錢　共研細　陳白小粉半斤炒焦　共研

和用滴花燒酒調敷　每天上午七時　下午九時　敷之可也　重者敷

五六天　中者敷三四天　輕者敷二天

刀傷出血方

此桑藤香（卽好梓香）五錢　用碗片刮下　眞象皮一兩　生研又加三

百年成血灰半斤（卽棺木內的石灰）

兩共研和次藥慘之血卽止也

